23.09.2021, 02:00

18+

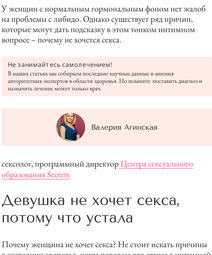
Почему ты не хочешь секса и надо ли с этим что-то делать: объясняет эксперт

Желание секса у женщины — это очень тонкая штука. Казалось бы — все отлично, но в какой-то момент сексуальное желание пропало. Нет ни только влечения к партнеру, но и вообще желания заниматься сексом. Почему это происходит, почему девушка не хочет секса?

Кристина Ядыгина

Теги: Валерия Агинская | Интимная жизнь | Вся правда о... | Советы сексолога

VK OK Link



Getty Images

У женщин с нормальным гормональным фоном нет жалоб на проблемы с либидо. Однако существует ряд причин, которые могут дать подсказку в этом тонком интимном вопросе – почему не хочется секса.

Не занимайтесь самолечением!
В нашем статьях мы собираем последние научные данные и мнения авторитетных экспертов в области здоровья. Но помните: поставить диагноз и назначить лечение может только врач.

Валерия Агинская

сексолог, программный директор Центра сексуального образования Secrets

Девушка не хочет секса, потому что устала

Почему женщина не хочет секса? Не стоит искать причины в состоянии здоровья, когда поводом для отказа в интимной близости может быть банальная усталость. Секс – одна из базовых потребностей человека, да. Но если твой организм изнемог настолько, что ты засыпаешь на ходу, то, выбирая между сексом и сном, он выберет сон. Просто потому, что в пирамиде Маслоу сон находится выше секса.

VK OK Link

Как получить оргазм девушке

Кстати, существует миф, что если организм чувствует, что погибает, то он пытается совокупиться в последний раз, чтобы оставить потомство, дескать, поэтому от сильной усталости некоторым людям хочется заниматься сексом. На самом деле это просто неверно истолкованные мозговые сигналы: усталый организм пытается достучаться до своего владельца и дергает посчередно за все ниточки, а вдруг сработает. Поэтому, если беспокоить вопрос — почему девушка не хочет заниматься сексом, как минимум, надо дать ей как следует отдохнуть, а затем поинтересоваться причинами отказа в интимной близости.

Что делать: просто выспись, как следует, отдохни не только физически, но и морально – и тогда уже смотри на результат. Усталость – это одна из причин отсутствия сексуального желания.

Девушка не хочет секса, потому что чувствует дискомфорт

Помните шутку про то, что «дом – это там, где ты ходишь без трусов»? Она, в общем-то, верна. Если тебя окружают раздражающие предметы, шумы, запахи, то, скорее всего, ты не захочешь заниматься сексом в этом месте. Некомфортная обстановка — вот и нашли еще один ответ на вопрос: почему девушка перестала хотеть секса.

А если это место – твой дом, по сути, самое комфортное для тебя место пребывания, то это обязательно повлияет на твое либидо. Это работает так: твое желание начинается открыться, но получает по ушам (в дверь стучит свекровь, соседи включают дрель). И соответственно закрывается обратно. Все, секса не будет. Периодичное повторение такой истории ведет к отрубанию желания. Потому вношем в перечень причин отсутствия сексуального желания некомфортную обстановку.

Такой же ответ можно дать на вопрос — почему девушки не хотят анального секса? Некомфортная обстановка, неправильный подход партнера, недостаток смазки могут стать основными причинами отказа от этого вида сексуальных отношений.

Что делать: убрать раздражающий фактор. Съехать от ненавистной свекрови, попросить соседей не сверлить после 23 часов. Почему девушка не хочет долго секса? Да потому что она не может самостоятельно оценить окружающую обстановку, чтобы дать ответ на этот вопрос. Надо помочь.

Снимать отель. Возможно, что в первый раз секса и не будет, но как минимум вам с мужчиной стоит приласкать друг друга в нормальной обстановке. Обратим внимание, речь именно о раздражающих факторах, а не о тех, что вызывают адреналин. То есть секс с подъемником, что вас сейчас застукают в примерочной магазина – это весело и кайф, а секс в ожидании появления в вашей спальне родственников – вообще нет. Но плюс в том, что причины отсутствия сексуального желания можно обнаружить, и затем справиться с ними.

Девушка не хочет секса, потому что ее гормональный фон изменился

Почему со временем девушки меньше хотят секса? Стоит обратить особенное внимание на изменение гормонального фона. Возможно, ты недавно стала мамой. Или забеременела. В этот период твое желание может либо пропадать на корню, либо возрастать до космических высот. Если же подобных событий в твоей жизни не было, то советуем сдать кровь на гормоны – снижение либидо может сигнализировать о гормональном дисбалансе, что в свою очередь знак более серьезного заболевания.

Что делать: обратиться к врачу.

Девушка не хочет секса, потому что привыкла к партнеру

Природа закладывает три года с момента установления отношений для зачатия и рождения ребенка. Если же этого не происходит, женщина не стала матерью, организм считает, что репродуктивная функция по каким-то причинам не работает, и отключает ее. Вот одна из причин отсутствия сексуального желания. Либидо пропадает.

Что делать: к счастью, наша жизнь не подчиняется полностью заложенным когда-то на заре времен инстинктам. Как показывает практика, если оба партнера прикладывают определенные усилия к тому, чтобы разнообразить их половую жизнь, то либидо либо не опускается, либо его удается восстановить. Почему женщина не хочет секса? Может быть, она устала от однообразия? Экспериментируйте, делайте открытия – с помощью секс-игрушек, новых мест для секса, техник и т.д. Секс в длительных отношениях прекращен именно тем, что первое инстинктивное насыщение прошло, и партнеры могут влиять уже на качество секса.

Девушка не хочет секса, потому что ей не до него

Почему девушка редко хочет секса? Потому что она мало думает о нем и сексуальном наслаждении. Например, у тебя в управлении находится целая фирма, и ты засыпаешь и просыпаешься с мыслью о финансовом отчете. Или же ты полностью погружена в воспитание ребенка. И даже если тебе кажется, что ты не устала, в твоем сознании для секса просто не осталось места.

Как показывает практика, это частая ошибка наших женщин – думать о сексе за пять минут до его начала. И если с мужчинами такой фокус срабатывает, то с нами нет. Нам нужно время, чтобы настроиться, чтобы мы получили дозу определенных гормонов – если же ты ставишь себя перед фактом «Сейчас будет секс», то точного хорошего не происходит. Теперь понятно, почему женщина не хочет секса?

Секрет быстро возбуждающихся женщин в том, что они не возбуждаются быстро – они практически всегда сетка возбуждены. А раздуть огонь из искорки проще, чем разжигать его сырыми спичками.

Что делать: буквально заставить себя думать о сексе. Многие женщины даже в тот момент, когда ребенок находится на попечении второго родителя или няни, думают только о нем. Многие женщины, даже уезжая в отпуск, крутят в голове возможные бизнес-идеи. И требуется усилие воли, чтобы сказать: стоп, я сейчас думаю о сексе! Причины отсутствия сексуального желания получили еще один пункт. Думай о сексе, и желание тебя не покинет.

Как быстро возбудиться самой

В течение дня обменивайтесь со своей половинкой ласковыми сексуальными сообщениями и фото. Пофантазируй в обеденном перерыве о сексе с тем симпатичным официантом.

Главное – помни, что твой секс и твои оргазмы – это твое удовольствие и твое здоровье. И кроме тебя об этом, увы, никто не позаботится. Почему женщина не хочет секса? Потому что ей придется устранить причины, которые мешают ей полноценно наслаждаться жизнью.

Поделиться 2 комментария